

## VIGYANA BHAIRAVA TANTRA

OSHO

## BAB 17 . BEBERAPA TEKNIK BERHENTI

## CHAPTER 17. SEVERAL STOP TECHNIQUES

8 Desember 1972 pm di Woodlands, Bombay

1. BEGITU ENKKAU MEMILIKI DORONGAN UNTUK MELAKUKAN SESUATU, BERHENTI.
2. KETIKA BEBERAPA KEINGINAN DATANG, PERTIMBANGKAN ITU. LALU, TIBA-TIBA, HENTIKAN.
3. BERJALAN KEMANA-MANA HINGGA SANGAT LELAH DAN KEMUDIAN, JATUHKAN DIRI KE TANAH, DALAM JATUH INI JADILAH MENYELURUH.

1. JUST AS YOU HAVE THE IMPULSE TO DO SOMETHING, STOP.
2. WHEN SOME DESIRE COMES, CONSIDER IT. THEN, SUDDENLY, QUIT IT.
3. ROAM ABOUT UNTIL EXHAUSTED AND THEN, DROPPING TO THE GROUND, IN THIS DROPPING BE WHOLE.

Hidup memiliki dua keseimbangan: satu adalah keber-ada-an (*being*) dan yang lainnya adalah perbuatan, melakukan, tindakan (*doing/action*). Keber-ada-anmu (*being*) adalah sifat alamimu. Ia selalu bersamamu; engkau tidak perlu melakukan apa pun untuk mendapatkannya. Ia sudah ada, engkau adalah yang ada itu. Bukan berarti engkau memilikinya, bahkan tidak ada jarak antara engkau dan itu – engkau adalah itu. Engkau adalah keber-ada-anmu (*being*). Perbuatan (*doing*) adalah sebuah prestasi, sebuah pencapaian. Apa pun yang engkau lakukan adalah belum terjadi. Jika engkau melakukannya, itu akan terjadi; jika engkau tidak melakukannya, itu tidak akan terjadi. Semua yang belum terjadi itu bukan keber-ada-anmu.

Untuk hidup, untuk bertahan hidup, engkau harus berbuat banyak, melakukan banyak hal. Dan kemudian, perlahan-lahan, aktivitasmu menjadi penghalang untuk mengetahui keber-ada-anmu. Aktivitasmu adalah lingkaran luarmu - engkau ada di atasnya, engkau tidak bisa hidup tanpanya. Tapi ini hanya lingkaran luarmu; bukan engkau, itu bukan pusatnya. Apa pun yang engkau miliki adalah hasil dari perbuatanmu; kepunyaan adalah hasil dari perbuatan. Tetapi pusatmu terkepung, ditelan oleh tindakanmumu dan kepunyaanmu.

Bab 17 . Beberapa Teknik Berhenti

Hal pertama yang perlu diperhatikan sebelum kita melanjutkan ke teknik ini adalah bahwa apapun yang engkau miliki itu bukan keber-ada-anmu, dan apapun yang engkau lakukan atau dapat engkau lakukan itu bukan keber-ada-anmu. Keber-ada-anmu mendahului semua perbuatan dan tindakan. Keber-ada-anmu mendahului semua harta bendamu, semua milikmu. Tapi pikiran terus terlibat dalam melakukan dan memiliki. Jauh melampaui pikiran atau di bawah pikiran di sanalah keber-ada-anmu berada. Bagaimana menembus ke pusat tersebut adalah apa yang telah dicari oleh agama. Inilah yang selalu menjadi pencarian dari semua orang, yang tertarik untuk mengetahui realitas dasar eksistensi manusia, inti utama, hakekat keber-ada-anmu. Kecuali engkau memahami pembagian ini antara lingkaran luar dan pusat, engkau tidak akan dapat memahami sutra-sutra ini yang akan kita bahas.

Jadi perhatikanlah perbedaannya. Apapun yang engkau miliki - uang, pengetahuan, martabat, apapun yang engkau miliki - itu bukan engkau. Engkau memiliki mereka, mereka adalah milikmu; engkau berbeda dari mereka. Kedua, apapun yang engkau lakukan itu bukan keber-ada-anmu. Engkau mungkin melakukannya atau engkau mungkin tidak melakukannya. Misalnya, engkau tertawa, tetapi engkau mungkin tertawa atau engkau mungkin tidak tertawa. Engkau berlari, tetapi engkau mungkin berlari atau engkau mungkin tidak berlari. Tapi engkau ada dan di sana tidak ada pilihan. Engkau tidak dapat memilih dirimu. Engkau sudah ada disana.

Tindakan adalah sebuah pilihan. Engkau mungkin memilih, engkau mungkin tidak memilih. Engkau mungkin melakukan "ini," engkau mungkin tidak melakukan "ini." Engkau mungkin menjadi orang suci atau engkau mungkin menjadi pencuri, tapi kesucian dan kejahatanmu keduanya adalah perbuatan. Engkau dapat memilih, engkau dapat berubah. Seorang suci bisa menjadi pencuri dan pencuri dapat menjadi orang suci. Tapi itu bukan keber-ada-anmu: keber-ada-anmu mendahului kesucianmu, ada sebelum kejahatanmu.

Setiap kali engkau harus melakukan sesuatu, engkau harus sudah berada di sana; jika tidak, engkau tidak bisa melakukannya. Siapa yang berlari? Siapa yang tertawa? Siapa yang mencuri? Siapa yang menjadi suci? Keber-ada-an harus mendahului semua aktivitas. Aktivitas itu dapat dipilih, tetapi keber-ada-an tidak dapat dipilih. Keber-ada-an adalah pemilih, bukan yang dipilih, dan engkau tidak dapat memilih si pemilih - dia sudah ada disana. Engkau tidak dapat melakukan apa pun tentangnya. Ingat ini: memiliki, melakukan, mereka bersamamu seperti lingkaran luar terhadap titik pusatnya, tetapi engkau adalah pusatnya.

Pusat ini adalah dirimu, atau engkau dapat menyebutnya atman atau apapun nama yang engkau sukai. Pusat ini adalah titik terdalammu. Bagaimana untuk mencapai itu?

Dan kecuali orang mencapai itu, tahu itu, kecuali orang menyadari itu, ia tidak dapat mencapai keadaan bahagia yang abadi, ia tidak dapat mengetahui keadaan tanpa-kematian, ia tidak bisa mengetahui yang ilahi. Kecuali orang menyadari pusat ini, ia akan tetap dalam kesengsaraan, kesedihan mendalam dan penderitaan. Lingkaran luar adalah neraka. Teknik-teknik ini adalah sarana untuk masuk ke dalam pusat ini.

Teknik pertama:

BEGITU ENKKAU MEMILIKI DORONGAN UNTUK MELAKUKAN SESUATU, BERHENTI.

Semua teknik ini berkaitan dengan berhenti di tengah. George Gurdjieff membuat teknik ini sangat terkenal di Barat, tapi dia tidak mengetahui adanya VIGYANA BHAIRAVA TANTRA. Ia belajar teknik ini di Tibet dari Lama-Lama Buddha. Dia mendalami teknik ini di Barat, dan banyak sekali pencari menyadari pusat mereka melalui teknik ini. Dia menyebutnya "latihan berhenti", tetapi sumber dari latihan ini adalah VIGYANA BHAIRAVA TANTRA.

Pemeluk Buddha belajar dari VIGYANA BHAIRAVA. Para Sufi juga memiliki latihan-latihan seperti ini; tehnik-tehnik itu juga dipinjam dari VIGYANA BHAIRAVA. Pada dasarnya, ini adalah buku sumber dari semua teknik yang dikenal di seluruh dunia.

Gurdjieff menggunakannya dalam cara yang sangat sederhana. Misalnya, ia akan memberitahu murid-muridnya untuk menari. Satu grup akan menari – satu grup dari, katakanlah, dua puluh orang akan menari - dan tiba-tiba ia akan mengatakan, "Berhenti!" Dan saat Gurdjieff mengatakan berhenti, mereka harus berhenti sama sekali. Kapanpun jeda ditetapkan, mereka harus berhenti saat itu juga. Tidak ada perubahan yang bisa dibuat, tidak ada penyesuaian yang bisa dibuat. Jika salah satu kakimu berada di atas tanah dan engkau hanya berdiri di satu kaki, engkau harus tetap seperti itu. Jika engkau jatuh, itu hal lain, tapi engkau tidak boleh bekerja sama atau membuat-buat dengan jatuhnya. Jika matamu terbuka, matamu harus tetap terbuka. Sekarang engkau tidak bisa menutupnya. Jika matamu menutup sendiri, itu adalah hal lain. Tapi sejauh yang menyangkut dirimu, secara sadar engkau telah berhenti, engkau telah menjadi seperti patung batu.

Keajaiban terjadi karena dalam kegiatan, dalam tindakan, dalam tarian, dalam gerakan, ketika tiba-tiba engkau berhenti, satu celah tercipta. Penghentian tiba-tiba dari semua aktivitas membagimu menjadi dua: tubuhmu dan engkau. Tubuhmu dan engkau berada dalam gerakan. Tiba-tiba engkau berhenti. Tubuh memiliki kecenderungan untuk bergerak. Ia sedang dalam gerakan, sehingga ada momentum; engkau sedang menari, dan disana ada momentum. Tubuh tidak siap untuk

pemberhentian mendadak ini. Tiba-tiba engkau merasa bahwa tubuh memiliki dorongan untuk melakukan sesuatu, tapi engkau telah berhenti. Sebuah celah muncul. Engkau merasa tubuhmu sebagai sesuatu yang jauh, jauh sekali, dengan dorongan untuk bergerak, dengan momentum untuk kegiatan. Dan karena engkau telah berhenti dan engkau tidak bekerja sama dengan tubuh dan aktivitasnya dan dorongannya, momentumnya, engkau menjadi terpisah darinya.

Tapi engkau bisa menipu dirimu sendiri. Sebuah kerjasama ringan dan celah tidak akan tercipta. Sebagai contoh, engkau merasa tidak nyaman, tetapi guru mengatakan, "Berhenti!" engkau telah mendengar kata itu, tetapi engkau masih membuat dirimu nyaman dan kemudian engkau berhenti. Maka tidak ada apapun yang terjadi. Maka engkau telah menipu dirimu sendiri, bukan guru, karena engkau kehilangan titiknyanya. Inti dari teknik ini terlewatkan. Tiba-tiba, ketika engkau mendengar kata "Berhenti!" saat itu juga engkau harus berhenti, tidak melakukan apa-apa.

Mungkin posturnya tidak nyaman, engkau takut engkau mungkin jatuh, engkau mungkin mematahkan tulangmu. Tapi apapun yang terjadi, sekarang itu bukan urusanmu. Jika engkau memiliki kekhawatiran apapun, engkau akan menipu dirimu sendiri. Menjadi mati secara mendadak ini menciptakan celah. Proses penghentian itu adalah di tubuh dan yang berhenti adalah pusatnya; lingkaran luar dan pusatnya terpisah. Dalam perhentian yang mendadak ini, engkau bisa merasakan dirimu untuk pertama kalinya; engkau bisa merasakan pusatmu. Gurdjieff menggunakan teknik ini untuk membantu banyak orang.

Teknik ini memiliki banyak dimensi; ia dapat digunakan dengan banyak cara. Tapi pertama-tama cobalah untuk memahami mekanismenya. Mekanismenya sederhana. Engkau sedang berada dalam aktivitas, dan ketika engkau berada dalam aktivitas engkau melupakan dirimu sepenuhnya; Aktivitas menjadi pusat perhatianmu.

Seseorang telah meninggal, dan engkau meratap dan menangis, dan air mata jatuh ke bawah. Engkau telah melupakan dirimu sepenuhnya. Orang yang telah meninggal telah menjadi pusatmu, dan di sekitar pusat itu, aktivitas ini sedang terjadi - ratapanmu, tangismu, kesedihanmu, air matamu. Jika tiba-tiba aku berkata kepadamu, "Berhenti!" dan engkau menghentikan dirimu sepenuhnya, engkau akan sepenuhnya diambil dari tubuhmu dan dunia aktivitasmu. Setiap kali engkau berada dalam aktivitasmu, engkau berada di dalamnya, begitu terserap di dalamnya. Penghentian mendadak melemparmu keluar dari keseimbangan; melemparmu keluar dari aktivitas. Terlemparnya ini membawamu ke pusat.

Biasanya, apa yang kita lakukan? Dari satu aktivitas kita pindah ke lain. Kita terus

pergi dari satu kegiatan ke yang lain, dari A ke B dan dari B ke C. Di pagi hari, saat engkau terjaga, aktivitas telah dimulai. Sekarang engkau akan aktif sepanjang hari. Engkau akan berubah menjadi banyak aktivitas, tapi engkau tidak akan menjadi tidak aktif untuk satu saat pun. Bagaimana menjadi tidak aktif? Hal ini sulit. Dan jika engkau mencoba untuk menjadi tidak aktif, usahamu untuk menjadi tidak aktif akan menjadi suatu aktivitas.

Ada banyak yang mencoba untuk menjadi tidak aktif. Mereka duduk dengan postur Buddha dan mereka mencoba untuk menjadi tidak aktif. Tapi bagaimana engkau bisa mencoba untuk menjadi tidak aktif? Usaha itu sendiri adalah satu aktivitas. Jadi engkau dapat mengubah ketidakaktifan juga menjadi aktivitas. Engkau dapat memaksa dirimu untuk menjadi tenang, diam, tapi pemaksaan itu merupakan kegiatan dari pikiran. Itulah mengapa begitu banyak yang mencoba untuk masuk ke dalam meditasi tetapi tidak pernah mencapainya - karena meditasi mereka sendiri adalah aktivitas. Mereka dapat berubah ... Jika engkau menyanyikan sebuah lagu biasa, engkau sekarang bisa berganti ke satu BHAJAN, suatu lagu pemujaan. Engkau bisa menyanyi lambat sekarang, tapi keduanya adalah aktivitas. Engkau sedang berlari, engkau sedang berjalan, engkau sedang membaca - ini semua adalah aktivitas. Engkau dapat berdoa - itu juga merupakan aktivitas. Engkau berpindah dari satu aktivitas ke aktivitas lainnya.

Dan dengan hal terakhir di malam hari, ketika engkau hendak terlelap dalam tidur, engkau masih aktif; aktivitas itu belum berhenti. Itulah sebabnya mimpi terjadi, karena aktivitas terus berlangsung. Engkau telah tertidur, tetapi aktivitas berlanjut. Di alam bawah sadar engkau masih aktif - melakukan hal-hal, memiliki benda-benda, kehilangan benda-benda, bergerak. Bermimpi berarti engkau telah jatuh tertidur karena kehabisan tenaga, namun aktivitas masih tetap berlanjut disana.

Hanya sesekali, untuk beberapa saat - dan ini telah menjadi semakin lama semakin jarang untuk manusia modern - hanya untuk beberapa saat mimpi berhenti dan engkau benar-benar tertidur. Tapi kemudian ketidak-aktifan itu adalah tidak sadar. Engkau tidak sadar, engkau hampir tertidur. Aktivitas telah berhenti; kini tidak ada lingkaran luar, sekarang engkau berada di pusatnya - tapi benar-benar kelelahan, benar-benar mati, tidak sadar.

Itulah sebabnya orang Hindu selalu mengatakan bahwa SUSHUPTI - tidur tanpa mimpi - dan SAMADHI - kebahagiaan puncak - adalah mirip, sama, dengan hanya satu perbedaan. Tetapi perbedaannya adalah besar: perbedaannya adalah kesadaran. Dalam sushupti, dalam tidur tanpa mimpi, engkau berada di pusat keberadaan-anmu - tetapi tidak sadar. Dalam samadhi, di kebahagiaan puncaknya, di puncak

tertinggi meditasi, engkau juga berada di pusat - tapi sadar. Itulah perbedaannya, tetapi itu adalah perbedaan besar, karena jika engkau tidak menyadari, bahkan jika engkau berada di pusat itu tidak ada artinya. Tentu ini menyegarkanmu, hal itu membuatmu lebih hidup lagi, memberikanmu vitalitas - di pagi hari engkau merasa segar dan bahagia - tetapi jika engkau tidak sadar, bahkan jika engkau di pusat, kehidupanmu tetaplah sama.

Dalam samadhi engkau masuk ke dalam dirimu dengan sepenuhnya sadar, sepenuhnya waspada. Dan begitu engkau berada di pusat dengan waspada dan terjaga sepenuhnya, engkau tidak akan pernah sama lagi. Sekarang engkau akan tahu siapa dirimu. Sekarang engkau akan tahu bahwa hartamu, tindakanmu hanya di pinggiran; mereka hanya riak-riak, bukan sifat alami-mu.

Mekanisme dari teknik-teknik berhenti ini adalah untuk melemparmu secara mendadak ke ketidak-aktifan. Titiknya itu harus datang dengan mendadak, karena jika engkau mencoba untuk menjadi tidak aktif engkau akan mengubahnya menjadi aktivitas. Jadi jangan mencoba, dan mendadak menjadi tidak aktif. Itulah arti dari "Berhenti!" Engkau sedang berlari dan aku katakan, "Berhenti!" Jangan mencoba, berhenti saja! Jika engkau mencoba, engkau akan kehilangan titiknya. Misalnya, engkau sedang duduk di sini. Jika aku mengatakan berhenti, maka segeralah berhenti saat itu juga; tidak satu saatpun dilewatkan. Jika engkau mencoba dan menyesuaikan, dan engkau tenang dan lalu berkata, "Baik, sekarang aku akan berhenti," engkau telah melewati titiknya. MENDADAK adalah dasarnya, sehingga jangan membuat usaha apapun untuk berhenti – berhenti saja!

Engkau dapat mencobanya di mana saja. Engkau sedang mandi – tiba-tiba perintahkan dirimu untuk "Berhenti!" Dan berhentilah. Bahkan jika itu hanya untuk satu momen, engkau akan merasakan fenomena yang berbeda terjadi dalam dirimu. Engkau terlempar ke pusat dan tiba-tiba semuanya berhenti - tidak hanya tubuh. Ketika tubuh berhenti total, pikiranmu berhenti juga. Ketika engkau mengatakan, "berhenti!" jangan bernapas. Biarkan semuanya berhenti ... tidak ada pernapasan, tidak ada gerakan tubuh. Untuk satu momen tetap di perhentian ini, dan engkau akan merasa engkau telah menembus tiba-tiba, dengan kecepatan roket, ke pusat. Dan bahkan pandangan sekilas ini ajaib, revolusioner. Pandangan ini akan mengubahmu, dan perlahan-lahan engkau dapat memiliki padangan sekilas lebih jelas dari pusat. Itu sebabnya ketidak-aktifan tidak bisa dipraktekkan. Gunakan tiba-tiba, ketika engkau tidak sadar.

Jadi seorang master dapat membantu. Ini adalah metode kelompok. Gurdjieff menggunakannya sebagai metode kelompok karena jika engkau mengatakan

"Berhenti!" engkau bisa menipu dirimu sendiri dengan mudahnya. Pertama engkau membuat dirimu nyaman dan kemudian engkau mengatakan "Berhenti!" Atau bahkan jika secara sadar engkau tidak membuat persiapan untuk itu, secara tidak sadar engkau mungkin sudah siap. Maka engkau mungkin berkata, "Sekarang aku bisa berhenti." Jika hal itu dilakukan oleh pikiran, jika ada perencanaan di baliknya, itu tidak ada gunanya; maka teknik itu tidak akan membantu. Jadi dalam kelompok itu baik. Seorang master bekerja denganmu, dan ia berkata, "Berhenti!" Ia akan menemukan saat ketika engkau berada dalam postur yang sangat tidak nyaman, dan kemudian satu kilatan terjadi, satu petir datang tiba-tiba.

Aktivitas dapat dilatih; ketidak-aktifan tidak dapat dilatih - dan jika engkau melatihnya, ia akan menjadi aktivitas lain. Engkau bisa menjadi tidak aktif hanya secara mendadak. Kadang-kadang itu terjadi bahwa engkau sedang mengendarai mobil, dan tiba-tiba engkau merasa disana akan terjadi kecelakaan, bahwa mobil lain telah mendekati mobilmu dan hanya dalam beberapa saat akan ada kecelakaan. Tiba-tiba pikiranmu berhenti, pernafasan berhenti, semuanya berhenti. Sering kali dalam kecelakaan semacam itu orang terlemparkan ke pusat. Tapi engkau mungkin kehilangan titik itu, bahkan dalam satu kecelakaan.

Aku pernah berada di mobil dan terjadi kecelakaan, dan mungkin itu salah satu kecelakaan yang paling indah. Tiga orang sedang berada denganku, tapi mereka benar-benar melewatkan semuanya. Itu bisa menjadi sebuah revolusi dalam kehidupan mereka, tetapi mereka melewatkannya. Mobil terjun ke dasar sungai, ke dasar sungai yang kering, dari satu jembatan. Mobilnya benar-benar terbalik, dan tiga orang yang bersama denganku mulai menangis; mereka mulai menangis.

Seorang wanita ada di sana dan dia menangis. Dia tepat di sampingku dan dia menangis, "Aku mati! Aku mati!"

Aku berkata, "Jika engkau sudah mati, maka tidak ada seorangpun yang akan berada di sini untuk mengatakan ini."

Tapi dia gemeteran, dan dia berkata, "Aku mati! Apa yang akan terjadi pada anak-anakku?" Bahkan setelah kami menggendongnya keluar dari mobil dia gemeteran dan mengucapkan hal yang sama: "Apa yang akan terjadi pada anak-anakku? Aku mati!" Butuh setidaknya setengah jam baginya untuk tenang.

Wanita itu kehilangan titiknya. Itu adalah hal yang indah: mendadak ia sebenarnya bisa menghentikan segalanya. Dan orang tidak bisa melakukan apa-apa. Mobil itu jatuh dari jembatan, sehingga aktivitasnya tidak diperlukan sama sekali. Orang tidak

bisa melakukan apa-apa. Tapi tetap pikiran dapat menciptakan aktivitas. Dia mulai berpikir tentang anak-anaknya, dan kemudian ia mulai menangis, "Aku mati!" Satu momen yang halus telah terlewatkan. Dalam situasi bahaya pikiran berhenti secara otomatis. Mengapa? Karena pikiran adalah satu mekanisme dan dapat bekerja hanya dengan hal-hal rutin - yang ia telah dilatih untuk melakukannya.

Engkau tidak dapat melatih pikiranmu untuk kecelakaan, kalau tidak tentu hal itu tidak disebut kecelakaan. Jika engkau siap, jika engkau telah melewati latihan, maka hal tersebut bukan kecelakaan. 'Kecelakaan' berarti bahwa pikiran tidak siap untuk melakukan apa pun. Hal ini begitu tiba-tiba, ia melompat dari yang tidak diketahui - pikiran tidak bisa melakukan apapun. Ia tidak siap, ia tidak dilatih untuk itu. Ia pasti berhenti kecuali engkau memulai sesuatu yang lain, kecuali jika engkau memulai sesuatu yang mana engkau sudah terlatih.

Wanita ini yang sedang menangis tentang anak-anaknya sama sekali tidak memperhatikan apa yang terjadi. Dia bahkan tidak menyadari bahwa ia masih hidup. Saat ini (sekarang) tidak dalam fokus kesadarannya. Dia telah berpindah jauh dari situasi ke anak-anaknya, ke kematian dan hal-hal lain. Dia telah melarikan diri. Sejauh ini menyangkut perhatiannya, ia telah melarikan diri dari situasi sepenuhnya.

Tapi sejauh ini menyangkut situasinya, tidak ada yang bisa dilakukan; orang hanya bisa menjadi sadar. Apapun yang terjadi itu terjadi. Orang hanya bisa menyadari. Sejauh ini menyangkut saat ini (sekarang), dalam satu kecelakaan apa yang dapat engkau lakukan? Hal ini sudah melampaumu, dan pikiran tidak siap untuk itu. Pikiran tidak dapat berfungsi, sehingga pikiran berhenti.

Itulah mengapa hal-hal berbahaya memiliki daya tarik rahasia, daya tarik yang tidak terlihat, tidak disadari: daya tarik itu adalah saat-saat yang meditatif. Jika engkau mengendarai mobilmu dan melampaui seratus empat puluh lima kilometer per jam, dan kemudian melampaui seratus enam puluh kemudian melampaui seratus delapan puluh dan melampaui seratus sembilan puluh, maka satu situasi datang di mana apa pun bisa terjadi dan engkau tidak akan dapat melakukan apa-apa. Sekarang benar-benar, mobil ini di luar kendali, berjalan di luar kendali. Tiba-tiba pikiran tidak dapat berfungsi; tidak siap untuk itu. Itu adalah sensasi kecepatan - karena satu kesunyian menyelip ke dalam, engkau terlempar ke pusat.

Teknik ini membantumu untuk pindah ke pusat tanpa kecelakaan, tanpa bahaya. Tapi ingat, engkau tidak dapat melatihnya. Ketika aku mengatakan engkau tidak bisa melatihnya, apa yang aku maksud? Dengan satu cara engkau dapat melatihnya: tiba-tiba engkau dapat berhenti. Namun perhentian itu harus tiba-tiba, engkau harus tidak

siap untuk itu. Engkau tidak perlu berpikir tentang itu dan merencanakannya dan mengatakan bahwa "Pada pukul dua belas aku akan berhenti." Biarkan yang tidak diketahui terjadi padamu ketika engkau tidak siap. Bergeraklah ke yang tidak diketahui, yang belum dipetakan, tanpa pengetahuan apapun. Ini adalah salah satu teknik: BEGITU ENKAU MEMILIKI DORONGAN UNTUK MELAKUKAN SESUATU, BERHENTI. Ini adalah satu dimensi.

Misalnya, engkau memiliki dorongan untuk bersin. Engkau merasa bahwa dorongan itu datang, engkau merasakan bersin itu datang. Sekarang satu saat datang ketika engkau tidak bisa melakukan apa-apa - itu akan terjadi. Tapi di awal perasaan, ketika engkau merasakan sensasi bersin datang kepadamu, saat engkau menjadi sadar, berhenti! Apa yang bisa engkau lakukan? Dapatkah engkau menghentikan bersin? Jika engkau mencoba untuk berhenti bersin, bersin akan datang lebih cepat, karena berhenti akan membuat pikiranmu lebih sadar tentang hal itu dan engkau akan merasakan sensasi lebih. Engkau akan menjadi lebih sensitif, perhatian totalmu akan berada di sana, dan perhatian itu akan membantu bersin untuk keluar lebih cepat. Ini akan menjadi tak tertahankan. Engkau tidak bisa berhenti bersin secara langsung, tetapi engkau dapat menghentikan dirimu.

Apa yang bisa engkau lakukan? Engkau merasakan sensasi bahwa bersin akan datang: berhenti! Jangan mencoba untuk menghentikan bersin, hanya engkau sendiri yang berhenti. Jangan lakukan apapun. Tetap sepenuhnya tak bergerak, bahkan tanpa napasmu masuk atau keluar. Untuk sesaat, berhenti, dan engkau akan merasa bahwa dorongan itu telah pergi kembali, bahwa ia telah jatuh. Dan dalam jatuhnya dorongan ini suatu energi halus dilepaskan yang digunakan untuk pergi ke pusat, karena dalam bersin engkau membuang beberapa energi keluar - dalam dorongan manapun.

'Dorongan' berarti engkau dibebani dengan energi yang tidak dapat digunakan dan tidak dapat diserap. Ia ingin bergerak keluar, ia ingin dibuang keluar; engkau ingin menjadi lega. Itulah sebabnya setelah engkau bersin engkau akan merasa baik, rasa nyaman yang halus. Tidak ada yang terjadi, engkau hanya telah melepaskan sebagian energi yang berlebih, suatu beban. Sekarang ia tidak ada lagi di sana; engkau terbebas darinya. Maka engkau merasa relaksasi halus di dalam.

Itulah sebabnya ahli fisiologi, Pavlov, BF Skinner dan lain-lain, mengatakan seks juga seperti bersin. Mereka berkata secara fisiologis tidak ada perbedaan, seks adalah seperti bersin. Engkau terbebani dengan energi; engkau ingin membuangnya keluar. Setelah itu dibuang mekanismemu rileks, engkau menjadi tak berbebani. Maka engkau merasa baik. Perasaan yang baik itu hanya pelepasan, menurut ahli fisiologi,

dan sejauh hal ini menyangkut fisiologi, mereka benar. Setiap kali engkau memiliki beberapa dorongan, **BEGITU ENKAU MEMILIKI DORONGAN UNTUK MELAKUKAN SESUATU, BERHENTI !** Tidak hanya dengan dorongan fisiologis, dorongan manapun dapat digunakan.

Misalnya, engkau akan minum segelas air. Engkau telah menyentuh air, gelas - tiba-tiba berhentilah. Biarkan tanganmu berada di sana, biarkan keinginan untuk minum, rasa haus ada di dalam, tapi engkau berhenti sama sekali. Gelas di luar, haus di dalam; tangan pada kaca, mata berada di gelas - berhentilah tiba-tiba. Tidak ada pernapasan, tidak ada gerakan, seperti jika engkau telah menjadi mati. Dorongan itu, rasa haus, akan melepaskan energi, dan energi itu digunakan untuk pergi ke pusat. Engkau akan terlempar ke pusat. Mengapa? Karena setiap dorongan adalah gerakan keluar. Ingat, 'dorongan' berarti energi bergerak ke luar.

Ingat hal lain ini: energi itu selalu dalam gerakan - baik keluar atau masuk. Energi tidak pernah bisa diam. Ini adalah hukumnya. Jika engkau memahami hukumnya, maka mekanisme dari teknik ini akan menjadi mudah. Energi selalu dalam gerakan. Baik itu bergerak keluar atau bergerak ke dalam; energi tidak pernah bisa diam. Jika itu adalah diam itu bukan energi, dan tidak ada sesuatupun yang bukan energi, sehingga semuanya bergerak kemana pun.

Ketika suatu dorongan, dorongan apapun, datang kepadamu, itu berarti energi sedang bergerak keluar. Itu sebabnya tanganmu bergerak ke gelas - engkau telah bergerak keluar. Satu keinginan telah datang untuk melakukan sesuatu. Semua kegiatan adalah gerakan menuju itu, yang diluar dari yang di dalam - gerakan dari dalam keluar.

Ketika engkau berhenti tiba-tiba, energi tidak bisa diam di dalam dirimu. Engkau telah menjadi diam, tetapi energi tidak bisa diam di dalam dirimu, dan mekanisme menuju keluar itu tidak mati, itu telah berhenti. Jadi apa yang bisa energi lakukan? Energi tidak dapat melakukan apa-apa selain bergerak ke dalam. Energi tidak bisa diam. Itu akan keluar. Engkau telah berhenti, mekanisme telah berhenti, tetapi mekanisme menuju ke pusat itu ada. Energi ini akan bergerak ke dalam.

Engkau mengubah energimu dan mengubah dimensinya setiap saat tanpa menyadarinya. Engkau marah, dan engkau merasa untuk memukul seseorang atau menghancurkan sesuatu atau melakukan kekerasan – cobalah ini. Panggillah seseorang - temanmu, istrimu, anakmu, siapa pun - dan peluklah, ciumlah atau rangkullah dia. Engkau marah, engkau akan menghancurkan sesuatu; engkau ingin melakukan kekerasan. Pikiranmu merusak; energi itu bergerak ke arah kekerasan.

Cintailah seseorang segera.

Pada awalnya engkau mungkin merasa bahwa ini adalah seperti bersandiwara. Engkau akan bertanya-tanya, "Bagaimana aku bisa mencintai? Bagaimana bisa aku mencintai pada saat ini? Aku marah!" Engkau tidak tahu mekanismenya. Pada saat ini engkau bisa mencintai dengan mendalam karena energi telah terangsang, itu telah muncul. Ia telah datang ke satu titik di mana ia ingin untuk diungkapkan, dan energi memerlukan gerakan. Jika engkau baru saja mulai mencintai seseorang, energi yang sama akan pindah ke cinta dan engkau akan merasa suatu aliran energi yang mungkin tidak pernah engkau rasakan sebelumnya.

Ada orang yang tidak bisa masuk ke dalam cinta kecuali mereka marah, kecuali mereka kasar. Ada orang yang hanya bisa masuk ke cinta yang mendalam ketika energi mereka bergerak dengan kasarnya. Engkau mungkin tidak pernah memperhatikannya, tapi itu terjadi setiap hari: pasangan akan berkelahi sebelum mereka bercinta. Istri dan suami berkelahi, menjadi marah, menjadi kasar, dan kemudian mereka bercinta, dan mereka mungkin tidak mengerti apa yang sedang terjadi. Kemudian ini menjadi kebiasaan mekanik - setiap kali mereka berkelahi mereka akan bercinta. Dan di hari mereka tidak berkelahi mereka tidak akan mampu bercinta.

Khususnya di desa-desa India, di mana istri masih dipukuli, jika seorang suami berhenti memukuli istrinya, itu dikatakan bahwa sekarang dia telah berhenti mencintai istrinya. Dan bahkan para istri memahami bahwa jika suami telah menjadi benar-benar tanpa kekerasan terhadap mereka, itu berarti cinta telah berhenti. Dia tidak berkelahi, maka itu berarti dia tidak mencintai.

Mengapa? Mengapa berkelahi begitu berkaitan dengan cinta? Hal ini terkait karena energi yang sama bisa bergerak dalam dimensi yang berbeda. Engkau mungkin menyebutnya "cinta" atau "benci." Mereka terlihat berlawanan, tetapi mereka tidak begitu berlawanan, karena energi yang sama sedang bergerak. Jadi orang yang tidak mampu membenci menjadi tidak mampu mencintai, menurut definisimu tentang cinta. Seseorang yang tidak bisa marah meledak-ledak menjadi tidak mampu mencintai seperti yang engkau kenal. Dia mungkin bisa mencintai dengan kualitas yang berbeda, tapi itu bukan cintamu. Seorang Buddha mencintai, tapi cinta itu benar-benar berbeda. Itulah sebabnya Buddha menyebutnya kasih sayang; ia tidak pernah menyebutnya cinta. Hal ini lebih seperti kasih sayang, tidak seperti cintamu, karena cintamu menyiratkan kebencian, kemarahan, kekerasan.

Energi dapat bergerak, dapat berubah arah. Ia dapat menjadi kebencian, ia bisa

menjadi cinta – energi yang sama . Dan energi yang sama dapat bergerak ke dalam juga, sehingga setiap kali engkau memiliki dorongan untuk melakukan sesuatu, berhenti! Ini bukan pengekanan. Engkau tidak mengekan apa-apa, engkau hanya bermain dengan energi - hanya bermain dengan energi dan mengetahui cara kerjanya, bagaimana ia bekerja di dalam. Tapi ingat, dorongan harus nyata dan asli; jika tidak, tidak akan terjadi apa pun.

Sebagai contoh, ketika tidak ada rasa haus engkau mengambil segelas air dan kemudian tiba-tiba engkau berhenti. Tidak akan terjadi apa-apa karena tidak ada yang terjadi - energi tidak bergerak. Engkau merasakan cinta terhadap istrimu, suamimu, temanmu. Engkau ingin memeluk, mencium - berhenti! Tetapi dorongan itu harus ada dan nyata. Jika dorongan tidak ada dan engkau hanya akan menghibur seseorang, untuk mencium karena ciuman itu diharapkan, dan kemudian engkau berhenti, maka tidak akan terjadi apa pun karena tidak ada yang bergerak di dalam.

Jadi pertama-tama ingatlah, dorongan harus asli, nyata. Hanya dengan dorongan nyata energi akan bergerak, dan ketika dorongan nyata itu tiba-tiba berhenti energi menjadi ditangguhkan. Tanpa dimensi untuk berpindah keluar, ia bergerak ke dalam. Ia harus bergerak, ia tidak bisa tetap di sana.

Tapi kita sangatlah palsu hingga tidak ada yang tampak nyata. Engkau makan makananmu karena jam, karena waktu, bukan karena kelaparan. Jadi jika engkau berhenti, tidak akan terjadi apa-apa karena sesungguhnya tidak ada rasa lapar di balik itu, tidak ada dorongan. Tidak ada energi yang pindah ke sana. Itu sebabnya jika engkau makan jam satu, jam satu engkau akan merasa kelaparan. Tapi rasa lapar itu palsu; itu hanya kebiasaan mekanik, hanya kebiasaan yang mati. Tubuhmu tidak lapar. Jika engkau tidak makan engkau akan merasa ada yang kurang, tapi jika engkau dapat tinggal selama satu jam tanpa makan engkau akan melupakannya, rasa lapar akan mereda.

Rasa lapar yang benar-benar lapar akan semakin terasa; rasa lapar itu pasti akan semakin membesar. Jika rasa laparmu adalah nyata, maka pada jam dua siang engkau akan merasa lebih lapar. Jika lapar itu palsu, maka pada jam dua engkau akan benar-benar melupakannya. Sungguh, tidak akan ada rasa lapar pada jam dua. Bahkan jika engkau ingin makan, sekarang engkau tidak akan merasa lapar. Rasa lapar itu hanya palsu, perasaan mekanik. Tidak ada energi yang bergerak, itu hanya pikiran mengatakan kepadamu bahwa sekarang ini adalah waktu untuk makan, jadi makanlah.

Jika engkau merasa mengantuk, berhentilah! Tapi perasaan itu harus nyata; itulah

masalahnya. Dan itu adalah masalah bagi kita sekarang. Hal ini tidak begitu pada zaman Siwa. Ketika VIGYANA BHAIRAVA TANTRA dibabarkan untuk pertama kalinya, itu tidak demikian. Manusia saat itu adalah otentik, umat manusia apa adanya, murni, tidak ada yang palsu. Dengan kita, semuanya adalah palsu. Engkau berpura-pura bahwa engkau mencintai; engkau berpura-pura bahwa engkau marah. Engkau terus berpura-pura dan kemudian engkau lupa sendiri apakah engkau berpura-pura atau apakah sesuatu yang nyata masih tersisa. Engkau tidak pernah mengatakan apa yang ada di dalam dirimu, engkau tidak pernah mengungkapkannya. Engkau terus mengungkapkan apa yang tidak ada disana. Perhatikan dirimu sendiri dan engkau akan mengetahuinya.

Engkau mengatakan sesuatu, tapi engkau merasakan yang lain. Benar, engkau ingin mengatakan yang sebaliknya, tapi jika engkau mengatakan hal yang sebenarnya engkau akan menjadi benar-benar tidak layak - karena seluruh masyarakat adalah palsu, dan dalam masyarakat palsu engkau bisa hidup hanya sebagai orang yang palsu. Semakin disesuaikan, semakin palsu, karena jika engkau ingin menjadi nyata engkau akan merasakan satu ketidak mampuan untuk menyesuaikan diri.

Itulah sebabnya penolakan muncul, karena masyarakat yang palsu. Buddha harus pergi bukan karena itu memiliki makna yang positif, tetapi justru makna yang negatif - karena dengan masyarakat yang palsu engkau tidak bisa menjadi nyata. Atau setiap saat engkau berada dalam perjuangan terus-menerus, yang tidak perlu dan menghamburkan energi. Jadi tinggalkan yang tidak nyata, tinggalkan yang palsu, sehingga engkau dapat menjadi nyata. Itulah alasan dasar untuk semua penolakan.

Tapi perhatikan dirimu sendiri, bagaimana palsunya engkau. Perhatikan pikiran yang mendua. Engkau mengatakan sesuatu, tapi engkau merasakan justru yang sebaliknya. Secara bersamaan, engkau mengatakan satu hal dalam pikiranmu dan hal lain di luar. Jadi, jika engkau menghentikan apa pun yang tidak nyata, teknik ini tidak akan membantu. Jadi temukan sesuatu yang otentik tentang dirimu dan cobalah untuk menghentikan itu. Tidak semuanya telah menjadi palsu, banyak hal-hal yang masih asli, sejati. Untungnya, semua orang kadang kala adalah nyata, sejati (*real*); dalam beberapa momen setiap orang adalah nyata. Kemudian berhentilah.

Engkau merasa marah, dan engkau merasa itu nyata. Engkau akan menghancurkan sesuatu, memukul anakmu, atau melakukan sesuatu: berhenti! Tapi jangan berhenti dengan pertimbangan. Jangan mengatakan, "Kemarahan adalah buruk, jadi aku harus berhenti" - tidak! Jangan mengatakan, "Ini tidak akan membantu anak, jadi aku harus berhenti." Tidak ada pertimbangan mental yang diperlukan, karena jika engkau mempertimbangkan, maka energi telah pindah ke dalam pertimbanganmu itu. Ini

adalah mekanisme di dalam.

Jika engkau mengatakan, "aku seharusnya tidak memukul anakku karena tidak akan ada gunanya untuknya, dan ini tidak baik bagiku juga. Ini tidak berguna dan ini tidak pernah membantu," energi yang sama yang akan menjadi kemarahan telah menjadi pertimbangan. Sekarang engkau telah mempertimbangkan semuanya, dan energi telah mereda. Ia telah pindah ke dalam pertimbangan, ke dalam pemikiran. Kemudian engkau berhenti, tapi kemudian tidak ada energi yang bergerak masuk. Bila engkau merasa marah, jangan pertimbangkan itu, jangan berpikir tentang hal itu menjadi baik atau buruk; jangan berpikir sama sekali. Tiba-tiba ingat teknik ini dan berhenti!

Kemarahan adalah energi murni ... tidak ada yang buruk, tidak ada yang baik. Mungkin menjadi baik, mungkin menjadi buruk – itu akan tergantung pada hasil, bukan pada energi. Hal ini dapat menjadi buruk jika ia pergi keluar dan menghancurkan sesuatu, jika itu menjadi merusak. Mungkin menjadi suka cita yang indah jika bergerak ke dalam dan melemparmu ke pusat; ia mungkin menjadi bunga. Energi itu hanyalah energi - murni, polos, netral. Jangan pertimbangkan itu. Engkau akan melakukan sesuatu - jangan berpikir, berhenti saja dan kemudian tetap berhenti. Dalam perhentian itu engkau akan melihat sekilas ke pusat batin. Engkau akan melupakan lingkaran luar dan pusat akan datang ke penglihatanmu.

Sama seperti engkau memiliki dorongan untuk melakukan sesuatu, berhentilah! Cobalah itu. Ingat tiga hal ... Satu, mencobanya hanya ketika dorongan nyata disana. Kedua, jangan berpikir tentang berhenti, berhenti saja. Dan ketiga, tunggu! Bila engkau telah berhenti, tidak ada pernapasan, tidak ada gerakan - tunggu dan lihatlah apa yang terjadi. Jangan mencobanya.

Ketika aku mengatakan untuk menunggu, maksudku jangan mencoba sekarang untuk berpikir tentang pusat batin. Maka engkau akan melewatkan. Jangan memikirkan diri, atman. Jangan berpikir bahwa sekarang penglihatan sekilas itu ada, sekarang penglihatan sekilas itu datang. Jangan berpikir, tunggulah saja. Biarkan dorongan, energi bergerak dengan sendirinya. Jika engkau mulai berpikir tentang brahman dan atman dan pusat, energi akan berpindah ke dalam pemikiran ini.

Engkau dapat membuang energi bathin ini dengan sangat mudahnya. Hanya satu pikiran akan cukup untuk memberinya arah; maka engkau akan terus berpikir. Ketika aku mengatakan berhenti, itu berarti berhenti total, sepenuhnya. Tidak ada yang bergerak, seolah-olah seluruh waktu telah berhenti. Tidak ada gerakan - hanya diam! Dalam keber-ada-an sederhana itu, tiba-tiba pusat akan meledak.

Teknik kedua:

KETIKA BEBERAPA KEINGINAN DATANG, PERTIMBANGKAN ITU. LALU, TIBA-TIBA, HENTIKAN ITU.

Ini adalah dimensi yang berbeda dari teknik yang sama. KETIKA BEBERAPA KEINGINAN DATANG, PERTIMBANGKAN ITU. LALU, TIBA-TIBA, HENTIKAN ITU. Engkau merasakan satu keinginan - keinginan untuk seks, keinginan untuk cinta, keinginan untuk makanan, apa saja. Engkau merasakan satu keinginan: pertimbangkanlah. Ketika sutra mengatakan pertimbangkan hal itu, itu berarti tidak berpikir tentangnya atau melawannya, hanya pertimbangkan keinginan itu, apakah itu.

Keinginan seksual datang ke pikiran. Engkau berkata, "Ini buruk." Ini bukan pertimbangan. Engkau telah diajarkan bahwa ini buruk, sehingga engkau tidak mempertimbangkan keinginan ini, engkau memeriksa kitab suci, engkau memeriksa yang lalu - guru masa lalu, Resi (orang suci agama Hindu) – orang yang bijak. Engkau tidak mempertimbangkan keinginan itu sendiri, engkau mempertimbangkan sesuatu yang lain. Engkau mempertimbangkan banyak hal; pengkondisianmu, didikanmu, pendidikanmu, budayamu, peradabanmu, agamamu - tetapi tidak keinginan itu.

Keinginan sederhana telah datang. Jangan membawa pikiran, masa lalu, pendidikan, pengkondisian; jangan membawa moral. Pertimbangkan saja keinginan ini - apakah itu. Jika pikiranmu bisa dicuci dan dibersihkan seluruhnya dari semua yang telah diberikan kepadamu oleh masyarakat, dari semua yang telah diberikan orang tuamu kepadamu - pendidikan, budaya - jika keseluruhan pikiranmu bisa dicuci, keinginan untuk seks akan timbul. Itu akan timbul, karena keinginan itu tidak diberikan kepadamu oleh masyarakat. Keinginan itu tertanam secara biologis; ia ada di dalam dirimu.

Misalnya, jika seorang anak lahir dan tidak ada bahasa yang diajarkan, anak itu tidak akan belajar bahasa apapun. Dia akan tetap tanpa bahasa. Sebuah bahasa adalah fenomena sosial; itu harus diajarkan. Tapi ketika saat yang tepat datang, anak itu akan merasakan hasrat seksual. Itu bukan sebuah fenomena sosial, ini tertanam secara biologis. Keinginan akan datang pada saat kedewasaan yang tepat. Ini bukan sosial, ini adalah biologis - Lebih dalam. Hal ini terpasang di dalam sel-selmu.

Karena engkau lahir dari seks, setiap sel tubuhmu adalah sel seks; engkau terdiri dari sel seks. Hanya jika biologimu dapat dicuci sepenuhnya, keinginan akan berada disana. Itu akan datang - itu sudah ada disana. Ketika anak lahir keinginan itu sudah ada disana, karena anak adalah produk sampingan dari pertemuan seksual. Dia datang melalui seks; Seluruh tubuhnya dibentuk oleh sel seks. Keinginan itu ada, hanya waktu yang dibutuhkan sebelum tubuhnya menjadi cukup dewasa untuk

merasakan keinginan itu, untuk memberlakukan keinginan itu. Keinginan itu akan berada disana tidak peduli apakah engkau diajarkan bahwa seks adalah baik atau buruk, apakah engkau tidak diajarkan bahwa seks adalah neraka atau surga, apakah engkau diajarkan cara ini atau cara itu, mendukung atau menentang - karena keduanya adalah ajaran.

Tradisi lama, agama tua, agama Kristen pada khususnya, mereka terus berkhotbah melawan seks. Kultus baru dari hippies dan Yippies dan lain-lain telah memulai gerakan yang berlawanan. Mereka mengatakan seks adalah baik, seks adalah suka cita, seks adalah satu-satunya hal yang nyata di dunia. Keduanya adalah ajaran. Jangan mempertimbangkan keinginanmu menurut beberapa ajaran. Pertimbangkan saja keinginan itu dalam kemurniannya, seperti adanya - satu fakta. Jangan menafsirkannya.

Pertimbangan di sini berarti tidak menafsirkan, tapi hanya melihat kenyataan seperti apa adanya. Keinginan itu ada: lihatlah itu secara langsung, segera. Jangan membawa pikiranmu atau idemu, karena tidak ada pikiran yang benar milikmu dan tidak ada ide yang benar milikmu. Semuanya telah diberikan kepadamu, setiap ide adalah hal yang dipinjam. Tidak ada pikiran yang asli – tidak ada pikiran yang bisa asli. Jangan membawa pemikiran, lihatlah saja pada keinginan, tentang apakah itu, seakan-akan engkau tidak tahu apa-apa tentang hal itu. Hadapilah itu! Temuilah itu! Itulah yang dimaksud dengan PERTIMBANGKAN ITU.

KETIKA BEBERAPA KEINGINAN DATANG, PERTIMBANGKAN ITU. Lihatlah faktanya saja - apakah itu. Sayangnya, ini adalah salah satu hal yang paling sulit untuk dilakukan. Dibandingkan dengan ini, mencapai bulan tidak begitu sulit atau mencapai ke puncak Everest tidak begitu sulit. Hal ini sangat rumit - mencapai bulan sangat rumit, tak terhingga rumitnya, sebuah fenomena yang sangat kompleks. Tapi dibandingkan dengan hidup dengan kenyataan dari pikiran batin itu tidak ada artinya, karena pikiran begitu halus terlibat dalam segala sesuatu yang engkau lakukan. Ia selalu ada. Lihatlah pada kata ... Jika aku mengatakan, "Seks," saat aku mengatakan itu engkau telah memutuskan untuknya atau melawannya. Begitu aku mengatakan, "Seks," engkau telah menafsirkan: "Ini tidak baik. Ini buruk." Atau, "ini baik." Engkau telah menafsirkan bahkan kata itu sendiri.

Banyak orang datang kepadaku ketika buku *DARI SEX KE KESADARAN SUPER (FROM SEX TO SUPERCONSCIOUSNESS)* diterbitkan. Mereka datang dan mereka berkata, "Tolong ubah judulnya. Kata 'seks' membuat mereka terganggu - mereka belum membaca bukunya. Dan mereka yang telah membaca buku ini juga mengatakan untuk mengubah judulnya.

Mengapa? Kata itu memberikanmu interpretasi tertentu. Pikiran begitu interpretatif hingga jika aku mengatakan "Jus lemon," air liurmu mulai mengalir. Engkau telah menafsirkan kata-kata itu. Dalam kata-kata 'jus lemon' tidak ada lemonnya, tapi air liurmu mulai mengalir. Jika aku menunggu beberapa saat, engkau akan menjadi gelisah karena engkau akan harus menelan ludah. Pikiran telah menafsirkan; ia telah datang. Bahkan dengan kata-kata, engkau tidak bisa tetap terpisah, tanpa menafsirkan. Ini akan sangat sulit, ketika keinginan muncul, untuk tetap terpisah, untuk tetap hanya sebagai pengamat yang tidak memihak, tenang dan diam, melihat kenyataan, tidak menafsirkan itu.

Aku berkata, "Orang ini adalah Islam." Pada saat aku mengatakan, "Orang ini adalah Islam," orang Hindu telah berpikir bahwa orang ini adalah buruk. Jika aku mengatakan, "Orang ini adalah seorang Yahudi," orang Kristen telah memutuskan bahwa orang ini tidak baik. Satu kata 'Yahudi', dan dalam pikiran orang Kristen datang penafsiran; ide tradisional, konvensional muncul. Orang Yahudi ini tidak perlu dipertimbangkan, penafsiran lama akan harus diberlakukan pada orang Yahudi ini.

Setiap orang Yahudi adalah orang Yahudi yang berbeda. Setiap Hindu adalah berbeda, individu yang unik. Engkau tidak dapat menafsirkan dia karena engkau tahu orang Hindu lainnya. Engkau mungkin telah menyimpulkan bahwa semua orang Hindu yang engkau kenal adalah buruk, tapi orang Hindu ini tidak dalam pengalamanmu. Engkau menafsirkan orang Hindu ini menurut pengalaman masa lalumu. Jangan menafsirkan, penafsiran itu bukan pertimbangan. Pertimbangan berarti mempertimbangkan fakta INI - benar-benar fakta ini. Tetaplah dengan fakta ini.

Para Reshi (orang suci agama Hindu) mengatakan bahwa seks adalah buruk. Mungkin buruk bagi mereka; engkau tidak tahu. Engkau punya keinginan, keinginan yang segar, denganmu. Pertimbangkan itu, lihatlah itu, perhatikanlah itu. LALU, TIBA-TIBA, HENTIKAN ITU.

Ada dua bagian untuk teknik ini. Pertama, tetaplah pada fakta – menyadari, memperhatikan apa yang sedang terjadi. Ketika engkau merasakan keinginan seksual, apa yang terjadi di dalam dirimu? Lihatlah bagaimana engkau menjadi panas, bagaimana tubuhmu mulai gemetar, bagaimana engkau merasa kegilaan yang tiba-tiba merasukimu, bagaimana engkau merasa seolah-olah engkau sedang dirasuki oleh sesuatu yang lain. Rasakanlah itu, pertimbangkanlah. Jangan melakukan penilaian apapun, bergeraklah saja ke fakta ini - fakta dari hasrat seksual. Jangan katakan itu buruk!

Jika engkau telah mengatakan itu, pertimbangan telah berhenti, engkau telah menutup pintu. Sekarang wajahmu sedang tidak menuju keinginan – melainkan punggungmu. Engkau telah bergerak jauh darinya. Engkau telah melewati saat dimana engkau bisa pergi jauh ke dalam keber-ada-an lapisan biologismu. Engkau melekat kepada lapisan sosial, yang merupakan lapisan paling atas.

Seks itu lebih dalam dari sastra-sastramu (ajaran-ajaran kitab suci)— kitab suci - karena itu biologis. Jika semua sastra-sastra bisa dihancurkan - dan mereka dapat dihancurkan, berkali-kali mereka telah dihancurkan - interpretasimu akan hilang. Tapi seks akan tetap; itu lebih dalam. Jangan membawa hal yang dangkal ke dalam. Pertimbangkan saja faktanya dan bergeraklah ke dalam, dan rasakan apa yang terjadi padamu. Apa yang terjadi dengan orang suci tertentu, dengan Mohammed dan Mahavira, itu tidak relevan. Apa yang terjadi padamu di saat ini? Moment yang penuh hidup (*alive*) ini, apa yang terjadi padamu?

Pertimbangkan itu, amatilah itu. Dan kemudian bagian kedua ... ini benar-benar indah. Shiva mengatakan, KEMUDIAN, TIBA-TIBA, BERHENTILAH.

TIBA-TIBA - ingat. Jangan mengatakan, "Ini buruk, jadi aku akan meninggalkannya. Aku tidak akan bergerak dengan ide ini, keinginan ini. Ini adalah buruk, ini adalah dosa, jadi aku akan berhenti, aku akan mengekangnya." Kemudian pengekekannya akan terjadi, tapi tidak dalam keadaan pikiran meditatif. Dan pengekekangan benar-benar diciptakan oleh tanganmu sendiri, menipu keber-ada-an dan pikiranmu.

Penekanan (pengekangan) adalah psikologis. Engkau mengganggu seluruh mekanisme dan menekan energi yang akan meledak setiap hari. Energi itu ada, engkau hanya telah menekannya. Ia belum bergerak keluar, ia belum bergerak ke dalam, engkau hanya telah menekannya. Energi tersebut bergerak ke samping. Ia akan menunggu dan itu akan menjadi rusak (tidak normal), dan energi yang menyimpang adalah masalah dasar dari manusia.

Penyakit psikologis merupakan produk sampingan dari energi yang rusak itu. Energi yang rusak itu akan mengambil bentuk tertentu, wujud tertentu, yang bahkan tidak dapat dibayangkan, dan dalam keadaan yang rusak itu ia akan mencoba lagi untuk mengekspresikan bentuknya. Dan ketika diekspresikan dalam bentuk rusak, ia membawamu ke dalam penderitaan yang sangat, sangat dalam, karena tidak ada kepuasan dalam bentuk sesat mana pun. Dan engkau tidak bisa tetap sesat, engkau harus mengungkapkannya. Penekanan menciptakan penyimpangan. Sutra ini tidak menyangkut penekanan. Sutra ini tidak mengatakan untuk mengontrol, sutra ini tidak mengatakan untuk menekan. Sutra mengatakan, TIBA-TIBA, BERHENTILAH.

Apa yang harus dilakukan? Keinginan itu ada; engkau telah mempertimbangkannya. Jika engkau telah mempertimbangkan hal itu, itu tidak akan sulit; bagian kedua akan mudah. Jika engkau belum mempertimbangkannya, lihatlah pikiranmu. Pikiranmu akan berpikir, "Ini bagus. Jika kita bisa menghentikan tiba-tiba hasrat seksual, ini indah." Engkau ingin melakukannya, tapi kesukaanmu itu bukan pertanyaannya. Kesukaanmu mungkin bukan kesukaanmu, tetapi hanya milik masyarakat. Kesukaanmu mungkin bukan pertimbanganmu sendiri, tetapi hanyalah tradisi. Pertama pertimbangkanlah, jangan membuat kesukaan atau ketidaksukaan. Hanya mempertimbangkan, dan kemudian bagian kedua menjadi mudah - engkau bisa menghentikan keinginan itu.

Bagaimana untuk menghentikannya? Bila engkau telah mempertimbangkan hal itu benar-benar, itu sangat mudah; semudah menjatuhkan kertas ini dari tanganku. HENTIKAN ITU ... Apa yang akan terjadi? Sebuah keinginan itu disana. Engkau belum menekannya dan itu sedang bergerak keluar, itu akan datang; itu telah mengaduk seluruh keber-ada-anmu. Sungguh, ketika engkau mempertimbangkan satu keinginan tanpa interpretasi keseluruhan dirimu akan menjadi keinginan.

Ketika seks ada disana dan jika engkau tidak melawannya atau mendukungnya, jika engkau tidak memiliki pikiran tentang hal itu, maka hanya dengan melihat pada keinginan itu, seluruh keber-ada-anmu akan terlibat di dalamnya. Sebuah keinginan seks tunggal akan menjadi api. Seluruh keber-ada-anmu akan terkonsentrasi di api itu, seolah-olah engkau telah benar-benar menjadi seksual. Tidak hanya di pusat seks, itu akan menyebar ke seluruh tubuh. Setiap serat dari tubuhmu akan gemetar. Gairah akan telah menjadi api. Sekarang, hentikanlah itu. Jangan melawannya, katakan saja, "Aku berhenti."

Apa yang akan terjadi? Saat engkau hanya bisa berkata, "Aku berhenti," keterpisahan terjadi. Tubuhmu - tubuh gairahmu, tubuhmu terisi dengan keinginan seks - dan engkau menjadi dua. Tiba-tiba, di satu momen, mereka adalah dua kutub terpisah. Tubuh menggeliat dengan gairah dan seks, dan pusat itu diam, mengamati. Tidak ada perkelahian dengan energi sex itu, hanya perpisahan - ingat ini. Dalam perkelahian engkau tidak terpisah. Ketika engkau berkelahi engkau adalah satu dengan objek. Bila engkau baru saja berhenti, engkau terpisah. Sekarang engkau dapat melihat itu seolah-olah orang lain yang ada disana, bukan engkau.

Salah satu temanku telah bersamaku selama bertahun-tahun. Dia adalah seorang perokok berat, dan ia mencoba dan mencoba, seperti yang dilakukan para perokok, untuk tidak merokok. Suatu hari, tiba-tiba di pagi hari, ia memutuskan, "Sekarang aku

tidak akan merokok," dan malamnya ia akan merokok lagi. Dan ia akan merasa bersalah dan ia akan membela dirinya, dan kemudian selama beberapa hari ia tidak akan mengumpulkan keberaniannya lagi untuk memutuskan untuk tidak merokok. Lalu ia akan melupakan apa yang terjadi. Lalu suatu hari, lagi-lagi ia akan berkata, "Sekarang aku tidak akan merokok," dan aku hanya akan tertawa karena hal ini telah terjadi berkali-kali. Lalu dia sendiri menjadi muak dengan semuanya - dengan merokok ini dan kemudian memutuskan untuk tidak merokok, dan ini lingkaran setan yang terus-menerus.

Dia bertanya-tanya apa yang harus dilakukan. Dia bertanya apa yang harus dilakukan, jadi aku berkata, "Jangan melawan merokok – itu adalah hal pertama yang harus dilakukan. Merokok, dan jadilah bersamanya. Selama tujuh hari jangan melawannya; lakukan hal ini."

Dia berkata, "Apa yang engkau katakan padaku? Aku telah melawannya, dan bahkan kemudian aku tidak bisa meninggalkannya, dan engkau mengatakan jangan melawannya. Maka tidak ada kemungkinan untuk meninggalkannya."

Jadi aku mengatakan kepadanya, "Engkau telah mencoba dengan sikap permusuhan dan engkau telah gagal. Sekarang coba yang lain - Sikap ramah. Jangan melawannya selama tujuh hari. "

Segera ia berkata, "Lalu apakah aku akan mampu untuk meninggalkannya?"

Jadi aku berkata padanya, "Sekali lagi ... engkau masih melawannya. Jangan berpikir tentang meninggalkannya sama sekali. Bagaimana orang dapat berpikir tentang meninggalkan seorang teman? Selama tujuh hari lupakan saja. Tetaplah dengannya, bekerja sama dengannya, merokok sedalam mungkin, dengan kasih sayang sepenuh mungkin. Ketika engkau merokok, lupakan segalanya; jadilah proses merokok itu sendiri. Jadilah benar-benar nyaman dengan itu, dalam persekutuan yang mendalam dengannya. Selama tujuh hari, merokoklah sebanyak yang engkau suka dan lupakan tentang meninggalkannya. "

Tujuh hari ini menjadi satu pertimbangan. Dia bisa melihat fakta merokok. Dia tidak melawannya, jadi sekarang dia bisa menghadapinya. Ketika engkau melawan sesuatu, atau seseorang, engkau tidak bisa menghadapinya. Perlawanan itu menjadi penghalang. Engkau tidak dapat mempertimbangkan ... Bagaimana engkau dapat mempertimbangkan satu musuh? Engkau tidak dapat melihat dia, engkau tidak bisa melihat ke dalam matanya; itu sulit untuk menghadapinya. Engkau dapat melihat secara mendalam hanya

ke dalam mata orang yang engkau cintai; maka engkau dapat menembus jauh ke dalam. Jika tidak mata tidak pernah bisa bertemu.

Jadi dia melihat ke dalam fakta dengan mendalam. Selama tujuh hari ia mempertimbangkannya. Dia tidak melawan, sehingga energi ada di sana, pikiran ada di sana, dan itu menjadi meditasi. Dia harus bekerja sama dengan itu; dia harus menjadi perokok. Setelah tujuh hari ia lupa untuk memberitahuku. Aku telah menunggunya untuk mengatakan, "Sekarang tujuh hari telah berakhir, jadi sekarang bagaimana aku bisa meninggalkannya?" Dia benar-benar lupa tentang tujuh hari. Tiga minggu berlalu dan kemudian aku bertanya kepadanya, "Apakah engkau telah melupakannya sama sekali?"

Ia mengatakan, "Pengalaman yang begitu indah, aku tidak ingin memikirkan hal lain sekarang. Ini indah, dan untuk pertama kalinya aku tidak berjuang dengan fakta. Aku hanya merasa apa yang terjadi denganku."

Lalu aku mengatakan kepadanya, "Setiap kali engkau merasakan dorongan untuk merokok, berhentilah." Dia tidak bertanya padaku bagaimana untuk menghentikannya, ia hanya mempertimbangkan semuanya dan semuanya menjadi begitu kekanak-kanakan, dan disana tidak ada perjuangan. Jadi aku berkata, "Ketika engkau merasakan lagi keinginan untuk merokok, pertimbangkanlah, lihatlah itu, dan tinggalkanlah. Ambil rokok di tanganmu, berhenti sejenak, kemudian tinggalkan rokoknya. Biarkan itu jatuh, dan sebagai mana rokok jatuh biarkan doronganmu juga jatuh di dalam."

Dia tidak bertanya padaku bagaimana melakukannya, karena pertimbangan membuat orang mampu - engkau bisa melakukannya. Dan jika engkau tidak bisa melakukannya, ingat, engkau belum mempertimbangkan faktanya. Maka engkau melawannya, sepanjang waktu engkau berpikir bagaimana untuk meninggalkannya. Maka engkau tidak bisa menghentikannya. Ketika tiba-tiba dorongan itu ada dan engkau menghentikannya, seluruh energi mengambil lompatan ke dalam. Teknik ini sama, hanya dimensinya berbeda: KETIKA BEBERAPA KEINGINAN DATANG, PERTIMBANGKAN ITU. LALU, TIBA-TIBA, HENTIKAN ITU.

Ketiga:

BERJALAN KEMANA-MANA HINGGA SANGAT LELAH DAN KEMUDIAN, JATUHKAN DIRI KE TANAH, DALAM JATUH INI JADILAH MENYELURUH.

Sama saja! Teknik ini adalah sama. BERJALAN KEMANA-MANA HINGGA SANGAT LELAH. Berlari saja dalam lingkaran. Melompat, menari, dan berlari lagi sampai

engkau kelelahan - sampai engkau merasa bahwa sekarang tidak satu langkah lebih lagi yang dapat diambil. Tapi engkau harus memahami bahwa pikiranmu akan mengatakan bahwa sekarang engkau benar-benar lelah. Jangan perhatikan pikiran. Teruslah berlari, menari, melompat. Teruskan! Jangan perhatikan. Pikiran akan mengatakan bahwa sekarang engkau lelah, sekarang engkau tidak bisa meneruskannya lagi. Lanjutkan sampai engkau merasa - tidak berpikir, sampai engkau merasa - bahwa seluruh tubuh lelah, bahwa "Satu langkah lagi itu tidak mungkin, dan jika aku bergerak aku akan jatuh. "

Ketika engkau merasa bahwa engkau jatuh ke bawah dan sekarang engkau tidak bisa bergerak, bahwa tubuh telah menjadi berat dan capai dan benar-benar kelelahan, KEMUDIAN, menjatuhkan diri ke tanah, KEMUDIAN, JATUHKAN DIRI KE TANAH, DALAM JATUH INI JADILAH MENYELURUH. Kemudian jatuh! Ingat, jadilah begitu lelah sehingga jatuhkan itu terjadi dengan sendirinya. Jika engkau melanjutkan, engkau akan jatuh. Titik itu telah datang - engkau hanya di ambang jatuh. Kemudian, sutra mengatakan, jatuh, dan DALAM JATUH INI JADILAH MENYELURUH.

Itu adalah titik tengah dalam teknik: ketika engkau jatuh, jadilah utuh. Apa yang dimaksud? Jangan jatuh hanya menurut pikiran - itu adalah satu hal. Jangan merencanakan itu; jangan mencoba untuk duduk, jangan mencoba untuk berbaring. Jatuhlah secara keseluruhan, seolah-olah seluruh tubuh adalah satu dan itu telah jauh. Dan engkau tidak menjatuhkannya, karena jika engkau menjatuhkannya maka engkau memiliki dua bagian: engkau yang menjatuhkannya dan tubuh yang telah dijatuhkan. Maka engkau tidak utuh. Maka engkau menjadi bagian-bagian, terbagi. Jatuhlah secara keseluruhan; jatuhkan diri sepenuhnya. Dan ingat, jatuh! Jangan mengaturnya. Jatuh mati. DALAM JATUH INI JADILAH MENYELURUH. Jika engkau bisa jatuh dengan cara ini, engkau akan merasa untuk pertama kalinya seluruh keberadaanmu, keutuhanmu. Engkau akan merasa untuk pertama kalinya pusatmu - tidak terbagi, tapi satu, kesatuan.

Bagaimana hal ini bisa terjadi? Tubuh memiliki tiga lapisan energi. Satu untuk urusan sehari-hari, yang sangat mudah lelah. Ini hanya untuk pekerjaan rutin. Yang kedua adalah untuk urusan darurat; itu adalah lapisan yang lebih dalam. Ketika engkau berada dalam keadaan darurat, hanya kemudian itu digunakan. Dan yang ketiga adalah energi kosmis, yang tak terhingga. Yang pertama dapat habis dengan mudahnya. Jika aku mengatakan kepadamu untuk berlari, engkau akan mengambil tiga atau empat putaran dan engkau akan berkata, "Aku merasa lelah." Benar, engkau tidak merasa lelah - lapisan pertama habis. Di pagi hari itu tidak akan begitu mudah lelah; di malam hari itu akan habis dengan sangat mudah karena sepanjang hari engkau telah menggunakannya. Sekarang itu perlu perbaikan; engkau akan

membutuhkan tidur yang nyenyak. Dari lumbung semesta ia bisa mendapatkan lagi energi yang cukup untuk bekerja. Ini adalah lapisan pertama.

Jika aku memberitahumu untuk berlari sekarang, engkau akan berkata, "Aku merasa mengantuk, aku tidak bisa lari." Dan kemudian seseorang datang dan mengatakan, "Rumahmu terbakar." Tiba-tiba kantuk telah pergi. Tidak ada kelelahan, engkau merasa segar; engkau mulai berlari. Apa yang telah terjadi begitu tiba-tiba? Engkau lelah, dan kondisi darurat itu telah membuatmu terhubung dengan lapisan energi kedua, sehingga engkau segar kembali. Ini adalah lapisan yang kedua. Dalam teknik ini, lapisan kedua harus habis. Lapisan pertama habis dengan sangat mudah. Teruskanlah. Engkau akan merasa lelah, tetapi teruskanlah. Dan dalam beberapa saat gelombang energi baru akan datang, dan engkau akan merasakan baru lagi dan tidak akan ada kelelahan.

Begitu banyak orang datang kepadaku dan mereka berkata, "Ketika kami berada di kamp meditasi, tampaknya ajaib bahwa kami dapat melakukan begitu banyak. Di pagi hari, selama satu jam bermeditasi aktif, liar, menjadi benar-benar gila. Dan kemudian di sore hari kami melakukan meditasi satu jam, dan kemudian di malam hari juga. Tiga kali sehari kita bisa terus bermeditasi dengan kacaunya (meditasi dinamis)." Banyak yang mengatakan bahwa mereka merasa bahwa ini adalah mustahil, bahwa mereka tidak dapat melanjutkan dan mereka akan mati kelelahan, dan hari berikutnya akan mustahil untuk menggerakkan bagian tubuh apa pun. Tapi tidak ada seorang pun yang lelah. Tiga sesi setiap hari, melakukan pengerahan tenaga seperti itu, dan tidak ada seorang pun yang lelah. Mengapa? Karena mereka terhubung dengan lapisan energi kedua.

Tetapi jika engkau melakukannya sendiri - pergi ke bukit dan melakukannya sendiri - engkau akan menjadi lelah. Ketika lapisan pertama itu habis engkau akan merasa, "Sekarang aku lelah." Tapi dalam kelompok besar dari lima ratus orang yang sedang melakukan meditasi, engkau merasa, "Tidak ada yang lelah, jadi aku harus melanjutkan sedikit lagi." Dan semua orang berpikir yang sama: "Tidak ada yang lelah, jadi aku harus melanjutkan sedikit lebih lama. Jika semua orang segar dan melakukannya, mengapa aku harus merasa lelah?"

Perasaan kelompok itu memberikan dorongan, dan segera engkau mencapai lapisan kedua. Dan lapisan yang kedua ini sangat besar - lapisan darurat. Ketika lapisan darurat juga lelah, habis, hanya kemudian engkau terhubung dengan semesta, sumber, yang tak terhingga.

Itulah sebabnya banyak tenaga yang dibutuhkan - begitu banyak sehingga engkau

merasa, "Sekarang itu melampauiku." Saat pertama engkau merasa itu akan melampauimu, itu tidak akan melampauimu - itu hanya akan melampaui lapisan pertama. Dan ketika lapisan pertama selesai, engkau akan merasa lelah. Ketika lapisan kedua selesai, engkau akan merasa, "Jika aku melakukan apa-apa sekarang, aku akan mati." Begitu banyak orang yang datang kepadaku, dan mereka mengatakan bahwa setiap kali mereka mencapai kedalaman meditasi, saatnya datang ketika mereka menjadi takut dan kecut dan mereka berkata, "Sekarang aku takut. Tampaknya seolah-olah aku akan mati. Sekarang aku tidak bisa menembus lebih jauh. Sebuah rasa takut menggenggamku, seperti jika aku akan mati, sekarang aku tidak akan mampu keluar dari meditasi. "

Itu adalah saat yang tepat - saat ketika engkau membutuhkan keberanian. Sedikit keberanian, dan engkau akan menembus lapisan ketiga, yang terdalam, yang tak terbatas.

Teknik ini membantumu dengan sangat mudah untuk masuk ke dalam laut energi kosmik : BERJALAN KEMANA-MANA HINGGA SANGAT LELAH DAN KEMUDIAN, JATUHKAN DIRI KE TANAH, DALAM JATUH INI JADILAH MENYELURUH. Dan ketika engkau jatuh ke tanah sepenuhnya, untuk pertama kalinya engkau akan menjadi utuh, satu kesatuan, satu. Tidak akan ada fragmen, tidak ada kepingan, tidak ada pecahan. Pikiran dengan pembagiannya akan hilang, dan keber-ada-an yang tak terbagi, tak terpisahkan, akan muncul untuk pertama kalinya.